

Hazlo fácil

CON



**Bonella**®

por **Rama**

#CocinaEnCasa

SEMANA 3

# Encebollado de pescado con plátano frito



Preparación  
40 minutos



Cocción  
30 minutos



Rinde  
4 porciones

## INGREDIENTES

- 2 libras de pescado (se recomienda albacora)
- 2 libras de yuca pelada y partida en trozos
- 2 ramas de cebolla blanca
  - 1 rama de perejil
  - ½ taza de albahaca
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cebolla roja picada y encurtida en sal, limón, pimienta y comino
- 1 plátano verde cortado en rodajas finas
- 4 cucharada de Margarina Bonella®

## PREPARACIÓN

- Ponga en una olla la yuca, el ajo, la cebolla blanca, el perejil, la albahaca y los aliños. Cubra todo con agua y deje cocinar durante 20 minutos. Después agregue el pescado y cocine durante 10 minutos más. Retire luego el pescado y déjelo enfriar.
- Siga cocinando el caldo hasta que la yuca esté suave.
- Desmenuce el pescado y mézclelo con la cebolla encurtida. Para servir, ponga en un plato caldo, yuca y, sobre ésta, una cucharada de pescado encebollado. Rocíe con perejil picado y sirva.

- En un sartén previamente calentado, agregue una cucharada de Margarina Bonella®. Fría las rodajas de plátano hasta que queden doradas, aproximadamente 4 minutos de cada lado.

# Carne apanada



Preparación  
10 minutos



Cocción  
15 minutos



Rinde  
4 porciones

## INGREDIENTES

- 1 libra de lomo de res
  - 1 huevo batido
  - ½ rosca molida
  - 2 cucharadas de Margarina Bonella®
- Sal, pimienta y comino

## PREPARACIÓN

- Corte la carne en 4 tajadas, longitudinalmente.
- Aliñela con la sal, la pimienta y el comino. Pase las tajadas por el huevo batido y la rosca molida.
- Fríalas en abundante Margarina Bonella®, hasta que doren.
- Sirvalas con arroz, papas fritas y ensalada.

# Ají de queso



Preparación  
20 minutos



Cocción  
25 minutos



Rinde  
6 porciones

## INGREDIENTES

- ½ taza de cebolla blanca finamente picada
- 3 cucharadas de Margarina Bonella®
- 2 litros de leche
- 1 cucharada de culantro picado
- 3 libras de papas peladas
  - ½ queso fresco desmenuzado
  - 2 yemas
- Sal, comino molido
- Achiote

## PREPARACIÓN

- En una olla haga un refrito con las cucharadas de Margarina Bonella®, la cebolla, el achiote, sal y comino.
- Agregue las papas peladas y enteras. Refría un poco.
  - Agregue la leche y el culantro. Deje hervir hasta que las papas estén bien cocidas.
- Añade el queso y las yemas previamente batidas en un poco de leche fría.
  - Deje hervir durante 5 minutos más y retire del fuego.
- Sirva caliente, adornado con rodajas de aguacate.

# Empanadas de huevo batido



## PREPARACIÓN

- Mezcle bien todos los ingredientes hasta obtener una masa uniforme; poco a poco añádale agua para hacerla más delicada.
- Déjela reposar durante 30 minutos. Mezcle todos los ingredientes del relleno y caliéntelos a fuego lento hasta que los elementos se integren.
- Extienda la masa y corte discos de 5 centímetros de diámetro.
- Haga las empanadas. Fríalas en abundante Margarina **Bonella**®.



Preparación  
45 minutos



Cocción  
35 minutos



Rinde  
4 porciones

## INGREDIENTES

### MASA:

- 1 libra de harina de trigo
- 4 cucharadas de Margarina **Bonella**®
- 2 huevos
- 1 cucharadita de sal

### RELLENO:

- ½ taza de queso fresco rallado
- 1 cucharada de Margarina **Bonella**®
- 2 huevos batidos
- 4 cucharadas de azúcar

# Sango de verde



## PREPARACIÓN

- En una olla grande haga un refrito con las dos clases de cebolla, el pimiento, el perejil, el culantro, el tomate, el achiote, la Margarina **Bonella**®, sal, pimienta y comino. Agregue la carne de cerdo picada en trozos pequeños.
- Refría todo hasta que la carne quede bien dorada. Aparte pele los plátanos, píquelos y licúelos con ½ litro de agua. Agregue esta mezcla al refrito de la carne, revolviendo constantemente.
- Añada el ani previamente disuelto e un poco de agua caliente. Deje cocinar bien hasta que se espese.



Preparación  
20 minutos



Cocción  
45 minutos



Rinde  
6 porciones

## INGREDIENTES

- 2 plátanos verdes
- ½ libra de carne de cerdo
- 1 cebolla roja picada
- 2 ramas de cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de perejil finamente picado
- 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- 1 pimiento finamente picado
- 1 tomate finamente picado
- 2 cucharadas de Margarina **Bonella**®
- 2 onzas de maní tostado y molido
- Achiote, sal, pimienta, comino.

# Torta de choclo de queso y miel



## PREPARACIÓN

- Mezcle todos ingredientes a excepción de la miel de maple.
- Vierta la preparación en un molde bien engrasado y áselo en el horno a una temperatura del 300 grados hasta que dore.
- Cuando saque del horno la torta, báñela con 1 miel de maple, déjela reposar y sirva.



Preparación  
10 minutos



Cocción  
20 minutos



Rinde  
10 porciones

## INGREDIENTES

- 2 tazas de choclo molido
- 4 cucharadas de Margarina **Bonella**®
- 1 taza de queso fresco rallado
- ½ cucharadita de sal
- 2 huevos batidos
- Miel de maple

# Tortillas de maíz rellenas de queso

Preparación  
15 minutosCocción  
35 minutosRinde  
4 porciones

## INGREDIENTES

- 1 libra de harina de maíz crudo
  - 3 huevos bien batidos
- 4 cucharadas de Margarina **Bonella**®
  - 1 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de aceite con achiote
- 4 cucharadas de cebolla blanca picada
- ½ taza de queso fresco rallado

## PREPARACIÓN

- Cierna la harina. Mézclela con la Margarina **Bonella**®, la sal y los huevos.
- Si falta líquido, agregue agua o caldo caliente.
- Haga una masa delicada. Amase fuertemente. Aparte, en un sartén, ponga el aceite y la cebolla. Sofría un rato.
- Retire el sartén del fuego, agregue el queso y mezcle bien. Haga tortitas con la masa y rellénelas con el queso.

- Áselas en un tiesto de barro bien caliente, hasta dorarlas por todos los lados. Sirvalas calientes, con ají.

# Seco de gallina

Preparación  
30 minutosCocción  
35 minutosRinde  
8 porciones

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de Margarina **Bonella**®
- 1 gallina cortada en presas
  - 1 cebolla roja rallada
  - 2 vasos de cerveza
  - 2 tomates pelados
- ½ taza de perejil y cilantro
  - 1 pimiento
  - ½ ají
- Sal, pimienta y comino

## PREPARACIÓN

- Licúe los tomates junto con el perejil, el culantro, el pimiento y el ají.
- Ponga en una olla todos los ingredientes, incluyendo la Margarina **Bonella**® y agregue el licuado sin cernir.
- Mezcle todo bien, tape y cocine a fuego lento hasta que la carne esté suave. Antes de servir compruebe la sazón.
- Sirva con arroz amarillo y maduros fritos.

# Lomo de chanco empanizado

Preparación  
20 minutosCocción  
35 minutosRinde  
6 porciones

## INGREDIENTES

- 1 libra de lomo de cerdo
    - 1 rama de cebolla
  - 2 dientes de ajo machacados
    - 1 rama de perejil
  - Sal, pimienta y comino
- BATIDO:**
- 2 huevos
  - ½ taza de leche
  - 1 taza de harina de trigo
- 1 cucharada de Margarina **Bonella**®
- SALSA:**
- 1 cebolla roja cortada en plumas
    - 4 limones
  - 2 cucharadas de Margarina **Bonella**®

## PREPARACIÓN

- Cocine el lomo de cerdo en agua con la cebolla, el ajo, el perejil, la sal, la pimienta y el comino, hasta que esté suave.
- Retírelo de agua y déjelo enfriar; córtelo después en rodajas.
- Bata los huevos, agrégueles sal y pimienta; agregue luego, alternadamente, la leche y la harina, hasta lograr una masa ligera.
- Pase las rodajas de carne por este batido y fríalas en abundante Margarina **Bonella**® hasta que doren.
- Prepare la salsa agregando las cebollas, el limón, la sal y el aceite. Sirva el lomo caliente, cubierto con la salsa.

# Humitas de sal

Preparación  
45 minutosCocción  
35 minutosRinde  
36 porciones

## INGREDIENTES

- 12 tazas de choclo maduro desgranado
- 8 onzas de Margarina **Bonella**®
- 4 onzas de manteca de cerdo
- ½ queso fresco desmenuzado
  - 2 cucharadas de azúcar
  - 3 cucharaditas de polvo para hornear
  - 6 huevos
- Hojas de choclo
  - Sal

## PREPARACIÓN

- Muela y cierna el choclo. Derrita en un sartén la manteca y la Margarina **Bonella**® y agréguelas al choclo junto con el queso desmenuzado, el azúcar y el polvo de hornear.
- Revuelva bien con una cuchara de madera. Añada sal poco a poco, mezcle después de cada adición y compruebe que el nivel de sal está a su gusto. Agregue las yemas y revuelva. Bata las claras a punto de nieve e incorpórelas cuidadosamente a la preparación sin batir.

- Sobre cada hoja de choclo ponga una cucharada de la preparación. Doble los costados de la hoja y luego las puntas, y vaya colocando cada humita sobre la rejilla de la tamalera; póngalas una al lado de la otra y siempre de modo que las puntas dobladas queden hacia abajo y déjelas cocinar al vapor durante 1 hora. Sirvalas calientes acompañadas de café.

# Pavo horneado

Preparación  
15 horasCocción  
60 minutosRinde  
20 porciones

## INGREDIENTES

- 1 pavo de 15 libras
  - 2 litros de chicha
  - 8 cucharadas de Margarina **Bonella**®
    - Sal, pimienta, comino.
    - Hojas de col
- SALSA DE CEBOLLA:**
- 4 cebollas picadas en pluma
  - ¼ de taza de jugo de limón
  - 4 tomates cortados en rodajas
    - Hojas de lechuga

## PREPARACIÓN

- Lave el pavo, aliñelo con sal, pimienta y comino, y déjelo reposar durante 12 horas.
- Al día siguiente póngalo en un charol hondo, agréguele 1 litro de chicha, cúbralo con hojas de col y áselo en el horno durante 1 hora a 400 grados.
- Después voltéelo, añada el otro litro de chicha, cubra con hojas de col y déjelo en el horno durante una hora más.

- Retire las hojas de col, unte el pavo con la Margarina **Bonella**® y deje dorar bien.
- Sirvalo cortado en tajadas, acompañelo con las rodajas de tomate y con las cebollas encurtidas en el jugo de limón y sal.

# Locro de papa con col

Preparación  
20 minutosCocción  
25 minutosRinde  
6 porciones

## INGREDIENTES

- 2 libras de papas peladas y picadas
- ½ taza de cebolla blanca finamente picada
  - 2 cucharadas de Margarina **Bonella**®
- 2 cucharadas de nata fresca
  - 2 tazas de leche
- 4 tazas de agua hirviendo
- 6 hojas de col blanca cortada en trozos grandes
- 2 cucharadas de queso rallado
  - Sal, comino, orégano
  - Achiote

## PREPARACIÓN

- En una olla sofría en la Margarina **Bonella**® las papas, la cebolla y los aliños.
- Agregue la nata y la leche; cocine durante 10 minutos.
- Después agregue el agua y la col, cocine hasta que espese.
- Antes de sacar del fuego agregue el queso y sirva bien caliente.

# Tortas de choclo de sal

Preparación  
25 minutosCocción  
45 minutosRinde  
20 porciones

## INGREDIENTES

- 8 choclos maduros
- 6 cucharadas de Margarina **Bonella**®
- 3 yemas
- 1 cucharadita de polvo para hornear
  - ½ taza de queso fresco
- 3 claras batidas a punto de nieve
  - Sal al gusto

## PREPARACIÓN

- Desgrane, muele y cierna el choclo.
- En la licuadora o a mano, bata la Margarina **Bonella**®, las yemas, el polvo de hornear y el queso.
- Agréguele este batido al choclo ya cernido. Añada la sal poco a poco; pruebe.
- Incorpórole suavemente las claras batidas a punto de nieve.
- Ponerla en un molde previamente engrasado y hornearla durante 45 minutos, hasta quede dorada.

# Plapingachos

Preparación  
20 minutosCocción  
25 minutosRinde  
6 porciones

## INGREDIENTES

- 2 libras de papas
- ½ libra de queso fresco
- 2 huevos
- 2 cucharadas de Margarina **Bonella**®

## PREPARACIÓN

- Pele las papas y cocínalas en agua hirviendo con sal.
- Cuando estén bien suaves escúrralas y redúzcalas a puré. Agregue la Margarina **Bonella**® y el queso previamente desmenuzado, mezcle bien.
- Añada los huevos y amase para que se incorporen los ingredientes.
- Haga unas tortitas pequeñas y déjelas reposar durante 15 minutos.
- Fríalas en poca grasa y déjelas tostar. Se acompañan con salsa de maní o cebollas.

# Sopa de quinoa con queso

Preparación  
20 minutosCocción  
20 minutosRinde  
4 porciones

## INGREDIENTES

- ½ libra de quinoa lavada
- 1 libra de papas peladas y picadas
- 1 cucharada de cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de Margarina **Bonella**®
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de queso fresco rallado
- Perejil picado
- Sal

## PREPARACIÓN

- Ponga en una olla la quinoa, cúbrala con agua y cocínela hasta que el grano este suave.
- Aparte haga un refrito con la Margarina **Bonella**® y la cebolla. Agregue todo el refrito al caldo, además de las papas.
- Sazone con sal. Cuando las papas estén bien cocidas, agregue la leche y el queso.
- Para servir, agregue el perejil picado.

# Pastel de espinacas

Preparación  
15 minutosCocción  
45 minutosRinde  
8 porciones

## INGREDIENTES

- 2 tazas de espinacas, cocidas en agua con sal, escurridas y picadas
- 3 huevos
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de Margarina **Bonella**®
- 1 taza de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 cucharadas de queso maduro rallado
- Sal y pimienta al gusto

### RELLENO:

- ½ libra de carne de cerdo picada en trozos pequeños
- 2 cucharadas de Margarina **Bonella**®
- 4 cucharadas de cebolla roja picada
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 dientes de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

- Bata bien los huevos, agrégueles el polvo para hornear, la sal y la pimienta, y continúe batiendo. Agregue luego la Margarina **Bonella**® y la leche.
- Continúe batiendo. Agregue poco a poco la harina hasta lograr una mezcla no muy espesa.
- Por último incorpore el queso y las espinacas picadas. Ponga todos los ingredientes del relleno en un sartén y sofríalos hasta dorar la carne.

- Sazone al gusto. Vierta en un molde engrasado la mitad del batido; luego todo el relleno y, cubriéndolo, el resto del batido.
- Áselo en el horno a 350 grados, hasta que esté dorado. Sírvalo enseguida, con arroz blanco.

# Arroz con conchas

Preparación  
20 minutosCocción  
35 minutosRinde  
8 porciones

## INGREDIENTES

- 50 conchas abiertas y picadas
- 2 cucharadas de Margarina **Bonella**®
- 2 libras de arroz
- 1 cebolla roja grande picada en cuadros pequeños
- 1 pimiento finamente picado
- 3 cucharadas de perejil picado
- 3 cucharadas de culantro picado
- Sal, pimienta, orégano y comino en polvo
- Deje hervir, luego baje la llama, aísle la olla del fuego con una lata o una placa de metal. No toque el arroz hasta la hora de servirlo. Adórnelo con salsa de tomate.

## PREPARACIÓN

- Haga un refrito con Margarina **Bonella**®, la cebolla, el pimiento, el perejil y el culantro, y agréguele todos los aliños; cuando la cebolla esté brillante, añada las conchas picadas. Deje refreír bien, revolviendo de vez en cuando.
- Lave el arroz, escúrralo bien, agréguelo y déjelo refreír. Añada el jugo de las conchas y, si le falta líquido para hacer el arroz agregue agua hirviendo.

# Torta de papas

Preparación  
20 minutosCocción  
35 minutosRinde  
6 porciones

## INGREDIENTES

- 6 libras de papas peladas, cocidas y reducidas a puré
- 2 cucharadas de Margarina **Bonella**®
- 2 huevos crudos
- Achiote
- Rinde 6 porciones
- 1 libra de carne de res o de cerdo picada
- 1 cebolla roja picada
- 1 cucharada de culantro picado
- 1 pimiento picado
- 1 ají picado
- 2 tomates pelados y picados
- 3 cucharadas de Margarina **Bonella**®
- 2 huevos cocidos y picados
- Sal y comino
- Achiote
- Sal

## PREPARACIÓN

- Mezcle bien el puré de papas con los huevos, la Margarina **Bonella**® y achiote. En una olla ponga los ingredientes del refrito, con excepción de los huevos cocidos.
- Sofríalos hasta que la carne esté dorada. Agrégueles ½ taza de agua y cocínelos hasta que se consuma el jugo.
- Retírelos del fuego y añádale los huevos picados. En un molde engrasado ponga la mitad del puré, viértale encima el refrito y cúbralo con el resto del puré.

- Ase la torta en el horno a una temperatura de 250 grados hasta que dore. Sírvala caliente.

## Mote con chorizo



Preparación  
40 minutos



Cocción  
20 minutos



Rinde  
8 porciones

### INGREDIENTES

- 1 libra de mote cocido
  - 1 libra de chorizo cortado en trozos
  - 1 taza de agua
  - ½ taza de maní tostado y licuado en una taza de leche
  - 8 papas grandes, peladas y cocidas en agua con sal
  - 2 cucharadas de Margarina **Bonella**®
    - 8 hojas de lechuga
    - 8 tiritas de ají rojo
  - 8 rodajas de huevo cocido
- Sal al gusto

### PREPARACIÓN

- En una olla pequeña ponga el mote, el chorizo y el agua; deje hervir durante 10 minutos; ajuste la sal. Agregue el maní licuado en leche; cocine revolviendo durante otros 10 minutos.
- Cocina aparte las papas hasta que estén suaves. Escorra el agua y agregue la Margarina **Bonella**®.
- Deje tapada la olla para que las papas se hagan arenosas. Para servir, ponga en el fondo de un plato hondo una hoja de lechuga y, sobre ella, una papa; alrededor, un poco del sazonado del mote con su jugo; adorne el plato con huevo cocido y una tirita de ají. Sirva caliente.

## Arroz con mariscos



Preparación  
40 minutos



Cocción  
20 minutos



Rinde  
8 porciones

### INGREDIENTES

- 1 libra de calamares limpios y cortados en rodajas
- 1 libra de camarones crudos pelados
  - 25 ostiones sin sus conchas
  - 25 conchas picadas, con su jugo
  - 25 almejas con sus conchas
- 1 cebolla roja finamente picada
  - 1 pimiento picado
  - 1 ají picado
- 1 cucharada de culantro picado
- 6 cucharadas de Margarina **Bonella**®
  - 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de aceite con achiote
  - 2 libras de arroz
  - Sal, pimienta, comino

### PREPARACIÓN

- En una olla grande ponga todos los ingredientes con excepción del arroz, y sofríalos durante 20 minutos.
- Después agregue el arroz lavado y sofría durante unos minutos.
- Añada agua caliente hasta dos centímetros por encima del arroz. Tápelo y cocínelo hasta que esté listo.

## Alfajores de guineo



Preparación  
20 minutos



Cocción  
30 minutos



Rinde  
30 porciones

### INGREDIENTES

#### MASA:

- 1 libra de harina de trigo
    - 8 huevos
    - 4 onzas de azúcar
  - 2 cucharadas de Margarina **Bonella**®
    - 1 copa de ron
- #### RELLENO:
- 8 guineos
  - 1 taza de panela rallada
    - 1 litro de agua
    - 1 astilla de canela

### PREPARACIÓN

- Licúe los guineos junto con el agua. Cocine todos los ingredientes del relleno hasta que la preparación se vuelva espesa.
- Retire del fuego la olla. Aparte mezcle todos los ingredientes de la masa, amáselos y extiéndalos sobre una mesa previamente enharinada.
- Divida la masa en dos láminas iguales; con una de ellas forre el fondo de un charol de horno. Vierta encima el relleno y cúbralo con la otra lámina.
- Ase la preparación en el horno a una temperatura de 200 grados hasta que dore. Sirva frío.